

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

BODY BUILDER



DAG 4 på 7 Dages Sundhedsboost

En nøgle til god søvn er produktionen af søvnhormoner, og netop calcium fra grønkål og B6 i spinat hjælper din krop med at danne søvnhormonet melatonin.

Ingredienserne i denne juice hjælper ikke bare til en god søvn, de er også super basiske og hjælper derfor med til at neutralisere syre i kroppen. Sundhedsmæssigt er denne muskeljuice en superstjerne.

Ingredienser:

- 1 agurk
- 2 håndfulde spinat
- 1 broccolistok
- 2 håndfulde spidskål, hvidkål eller grønkål
- 1 økologisk citron med skræl
- 2 stilke bladselleri

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' spinaten mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.